



【テーマ】
●実践

高田馬場 実践

スタミナ

筋持久力
16_06_03
(金)

A

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	200	×	2	1	3' 50"	スイム50 板キック50 板Pull50 スイム50	400	0:07:40
Drill	25	×	8	1	0' 40"	平泳ぎ ※1ストロークを長く	200	0:05:20
Main-S①	100	×	8	1	1' 50"	壁を蹴らないでスタート25 ^リ 前呼吸クロール 75 ^リ スイム	800	0:14:40
Swim	25	×	4	1	0' 40"	ゆっくり	100	0:02:40
Main-S①	25	×	10	1	0' 40"	タッチしたら上がって スクワット5回	250	0:06:40
Swim	200	×	4	1	3' 40"	奇数 クロール4ストローク 平泳ぎ1ストローク 偶数 1/5呼吸 ※奇数はクロールで呼吸せず 平泳ぎで呼吸	800	0:14:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2650	0:54:40



【テーマ】
●実践

高田馬場 実践

スタミナ

筋持久力
16_06_03
(金)

B

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	200	×	2	1	4' 00"	スイム50 板キック50 板Pull50 スイム50	400	0:08:00
Drill	25	×	8	1	0' 40"	平泳ぎ ※1ストロークを長く	200	0:05:20
Main-S①	100	×	8	1	1' 55"	壁を蹴らないでスタート25 ^回 前呼吸クロール 75 ^回 スイム	800	0:15:20
Swim	25	×	4	1	0' 40"	ゆっくり	100	0:02:40
Main-S①	25	×	8	1	0' 45"	タッチしたら上がって スクワット5回	200	0:06:00
Swim	200	×	4	1	3' 50"	奇数 クロール4ストローク 平泳ぎ1ストローク 偶数 1/5呼吸 ※奇数はクロールで呼吸せず 平泳ぎで呼吸	800	0:15:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2600	0:55:40



【テーマ】
●実践

高田馬場 実践

スタミナ

筋持久力
16_06_03
(金)

C

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	200	×	2	1	4' 15"	スイム50 板キック50 板Pull50 スイム50	400	0:08:30
Drill	25	×	8	1	0' 45"	平泳ぎ ※1ストロークを長く	200	0:06:00
Main-S①	100	×	8	1	2' 05"	壁を蹴らないでスタート25 ^回 前呼吸クロール 75 ^回 スイム	800	0:16:40
Swim	25	×	4	1	0' 40"	ゆっくり	100	0:02:40
Main-S①	25	×	8	1	0' 50"	タッチしたら上がって スクワット5回	200	0:06:40
Swim	200	×	3	1	4' 05"	奇数 クロール4ストローク 平泳ぎ1ストローク 偶数 1/5呼吸 ※奇数はクロールで呼吸せず 平泳ぎで呼吸	600	0:12:15
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2400	0:55:45



【テーマ】
●実践

高田馬場 実践

スタミナ

筋持久力
16_06_03
(金)

D

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	200	×	2	1	4' 20"	スイム50 板キック50 板Pull50 スイム50	400	0:08:40
Drill	25	×	6	1	0' 45"	平泳ぎ ※1ストロークを長く	150	0:04:30
Main-S①	100	×	8	1	2' 10"	壁を蹴らないでスタート25 ^回 前呼吸クロール 75 ^回 スイム	800	0:17:20
Swim	25	×	4	1	0' 45"	ゆっくり	100	0:03:00
Main-S①	25	×	8	1	0' 50"	タッチしたら上がって スクワット5回	200	0:06:40
Swim	200	×	3	1	4' 15"	奇数 クロール4ストローク 平泳ぎ1ストローク 偶数 1/5呼吸 ※奇数はクロールで呼吸せず 平泳ぎで呼吸	600	0:12:45
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2350	0:55:55



【テーマ】
●実践

高田馬場 実践

スタミナ

筋持久力
16_06_03
(金)

E

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	200	×	1	1	4' 40"	スイム50 板キック50 板Pull50 スイム50	200	0:04:40
Drill	25	×	6	1	0' 50"	平泳ぎ ※1ストロークを長く	150	0:05:00
Main-S①	100	×	8	1	2' 20"	壁を蹴らないでスタート25 ^回 前呼吸クロール 75 ^回 スイム	800	0:18:40
Swim	25	×	4	1	0' 45"	ゆっくり	100	0:03:00
Main-S①	25	×	8	1	0' 55"	タッチしたら上がって スクワット5回	200	0:07:20
Swim	200	×	3	1	4' 30"	奇数 クロール4ストローク 平泳ぎ1ストローク 偶数 1/5呼吸 ※奇数はクロールで呼吸せず 平泳ぎで呼吸	600	0:13:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2150	0:55:10



【テーマ】
●実践

高田馬場 実践

スタミナ

筋持久力
16_06_03
(金)

F

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	200	×	1	1	5' 00"	スイム50 板キック50 板Pull50 スイム50	200	0:05:00
Drill	25	×	6	1	0' 50"	平泳ぎ ※1ストロークを長く	150	0:05:00
Main-S①	100	×	6	1	2' 30"	壁を蹴らないでスタート25 ^回 前呼吸クロール 75 ^回 スイム	600	0:15:00
Swim	25	×	4	1	0' 45"	ゆっくり	100	0:03:00
Main-S①	25	×	8	1	1' 00"	タッチしたら上がって スクワット5回	200	0:08:00
Swim	200	×	3	1	4' 50"	奇数 クロール4ストローク 平泳ぎ1ストローク 偶数 1/5呼吸 ※奇数はクロールで呼吸せず 平泳ぎで呼吸	600	0:14:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							1950	0:53:30